

۲۲۸۹۲۴۱

تمرینات مقاومتی برای

چربی سوزی

دکتر پریسا پور نعمتی
دکتر پیام عباسیان مهر
دکتر سعید رضایی

نیک تامینلو

تمرینات مقاومتی برای چربی‌سوزی

مجموعه
اهدای جسمانی

تألیف: نیک تامینلو

ترجمه: دکتر پریسا پورنعمتی، پیام عباسیان مهر، سعید رضایی

ویراستار: دکتر پریسا پورنعمتی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ شراره رستمی

| ناظر چاپ/ مهدی تگتو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۱

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۴۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: Tumminello, Nick. م. ۱۹۷۹ - عنوان و نام پدیدآور: تمرینات مقاومتی برای چربی‌سوزی/ نیک تامینلو؛ [ترجمه] پریسا پورنعمتی، پیام عباسیان مهر، سعید رضایی؛ ویراستار پریسا پورنعمتی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۷۴ ص (متن و تصویر) (رنگی)، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۹۲-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Strength training for fat loss, C۲۰۱۴

عنوان دیگر: تمرینات قدرتی برای کاهش چربی

موضوع: تمرین‌های لاغری Reducing exercises

ماهیه‌ها - توانمندی Muscle strength

کم‌کردن وزن Weight loss

شناسه افزوده: پورنعمتی، پریسا، ۱۳۵۹ - مترجم، ویراستار

شناسه افزوده: عباسیان مهر، پیام، ۱۳۷۲ - مترجم

شناسه افزوده: رضایی، سعید، ۱۳۷۱ - مترجم

رده بندی کنگره: R۸۷۸/۶

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۰۸۹۶۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکز بخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۳ فروردین و اردیبهشت، ساختمان افق.

پلاک ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com @ hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

۴	مقدمه
۶	راهنمای عضلات
۷	فصل ۱. مزایای چربی‌سوزی
۱۱	فصل ۲. تمرینات قدرتی و چربی‌سوزی
۲۰	فصل ۳. تغذیه برای چربی‌سوزی
۳۰	فصل ۴. تمرینات دایره‌ای
۷۲	فصل ۵. تمرینات ترکیبی
۱۱۳	فصل ۶. کمپلکس‌های تمرینی
۱۷۳	فصل ۷. تمرینات با وزن بدن
۲۲۵	فصل ۸. گرم کردن و سرد کردن برای چربی‌سوزی
۲۴۱	فصل ۹. برنامه‌های چربی‌سوزی
۲۶۷	فصل ۱۰. تمرینات چربی‌سوزی برای زندگی

مقدمه

اکثر کتاب‌های مرتبط با چربی‌سوزی، کتاب‌های رژیم‌های غذایی هستند. اکثر کتاب‌های راجع به رژیم بر اساس مد و روایاتی استوار است که همچون سبک لباس پوشیدن می‌آیند و می‌روند. گرچه، این کتاب بر اساس این روایات و یا معجزه نیست، بلکه بر اساس اصول آموزش علمی، معقول واقع‌گرایانه، ثبات و سخت‌کوشی پایه‌ریزی شده‌است. درست است، کاهش وزن نیازمند سخت‌کوشی و ثبات است و این ثبات نه تنها شامل این می‌شود که چگونه تمرین می‌کنید بلکه شامل انتخاب غذای شما نیز می‌شود. اینگونه می‌شود گفت که گرچه آنچه می‌خورید برای کاهش وزن مهم و حیاتی است، باز هم همه‌ی آن چیزی نیست که باید بدانید و نیازی به رژیم غیرواقعی و محدودکننده نیست. به این دلیل است که این کتاب یک فصل جامع را به نوع تغذیه اختصاص می‌دهد که این تمام چیزی است که باید بدانید و در ادامه بر برنامه‌های تمرینی برای کاهش وزن تمرکز می‌کند. به طور خاص، به شما توضیح می‌دهد که چگونه از تمرینات قدرتی متابولیسمی "three Cs" شامل دایره‌ها، تمرینات ترکیبی و کمپلکس‌ها استفاده کنید. این تمرینات به متابولیسم شما به حداکثر رساندن، کاهش چربی و به حفظ عضلات کمک می‌کنند. به بیان ساده‌تر، این کتاب راهنمایی آسان و واقع‌گرایانه برای شما در نظر گرفته می‌شود تا هوشمندانه، امن، کارآمد و تا حد ممکن مؤثر، تمرین کنید.

در حالی که ورزشکار بی‌تجربه از اینکه اطلاعات را با بیان ساده به دست آورده قدر دان است ولی ورزشکار حرفه‌ای و متخصص و مربی آمادگی جسمانی حرفه‌ای مطمئناً اثربخشی و آموزش مبتنی بر اصول تمرینی که ارائه می‌شود را متوجه می‌شود و ایده‌های خوب و استراتژی جدیدی را برای تمرینات چربی‌سوزی بدست می‌آورد. پس اگر شما یک فرد مبتدی هستید که دنبال آموزش گام به گام چربی‌سوزی هستید و یا اینکه یک مربی آمادگی جسمانی حرفه‌ای که صرفاً به دنبال تمرینات جدید برای تنوع بخشیدن به تمرینات هستید، این کتاب برای شما کافی است. این کتاب طوری نوشته شده که هر فصل خود به تنهایی می‌تواند به عنوان یک منبع مستقل برای آموزش استفاده شود. مفاهیم و تکنیک‌هایی که می‌توانید آن‌ها را حفظ کنید و به آن برگردید. در فصل اول به نام مزایای چربی‌سوزی، من چندین دلیل برای کاهش چربی، فراتر از اینکه صرفاً بهتر به نظر برسید را بیان می‌کنم. البته به دنبال اینکه ظاهر بهتری داشته باشیم عالی است ولی چندین دلیل از نظر سلامت و عملکرد برای چربی‌سوزی وجود دارد. در فصل دوم برنامه‌ی تمرینات قدرتی و چربی‌سوزی، من در مورد "three Cs" که شامل کمپلکس‌ها، تمرینات ترکیبی و تمرینات دایره‌ای می‌شود بحث خواهم کرد. اساس پروتکل آموزش این کتاب این است که توضیح می‌دهد، چه چیز آن‌ها را برای چربی‌سوزی متدهایی اثربخش کرده است. در فصل سوم به نام تغذیه برای چربی‌سوزی، راجع به این بحث خواهد شد که چگونه معقولانه، ساده و واقع‌گرایانه غذا بخورید تا سالم بمانید و برای آنکه چربی‌سوزی و در عین حال حفظ عضلات را به حداکثر برسانید سرعت متابولیسم خود را به حداکثر برسانید.